

Hasira

Hasira huzaliwa/hutokea tunapotendewa jambo ambalo si sahihi kisheria (udhalimu) au tunapokosa kitu muhimu kwetu. Hisia ya hasira inakusaidia kugundua ni vitu gani ni muhimu sana kwako. Unaweza kufikiria ni jambo gani muhimu ambalo unahisi unakosa. Je, ni kwa mfano, heshima, uhuru au mawasiliano/mahusiano na watu muhimu? Hasira inaweza kumshika mtu kwa namna ambayo hawezi kutafuta njia nyingine. Ni njia gani nyingine zaidi ya kuwa na hasira unaweza kutumia kujipatia vitu hivi muhimu?

Wakati mwingine hasira inaweza kutumika kuchukua nafasi ya hisia zingine. Inaweza kujificha chini ya, kwa mfano, hisia ya huzuni au hofu. Ni muhimu kuomboleza kile kilichopotea au usichoweza kupata, badala ya kuendelea kuweka kinyongo/uadui kwenye mambo yaliyopita. Huzuni husaidia kukubali ukweli na kuendelea mbele na maisha.

HISIA YA HASIRA NA NAMNA UNAVYOIONYESHA

- Hasira ni hisia ya asili: hutusaidia kujilinda/kujikinga na mambo ambayo ni muhimu kwetu.
- Kuhisi hasira ni tofauti na kutenda kwa hasira.
- Hasira inaweza kuonyeshwa kwa njia nyingi. Tabia zingine zina manufaa na zingine zina madhara.
- Hasira hutengeneza mzunguko mbaya kwa urahisi. Tunatenda kwa hasira, kwa hiyo tunakosa heshima kutoka kwa wengine kwa sababu yakutokuelewa. Tunapata hasira zaidi.
- Kuonyesha hasira kupitia vitendo vya hasira haku rahisishi/kusaidia hisia ya hasira. Vitendo vya hasira, kama vile kupiga, kuvunja, kujidhuru kimwili au kwa maneno wewe mwenyewe au wengine, vinaweza kuongeza hisia za hasira na kusababisha matatizo mengine.
- Njia zenye manufaa za kuonyesha hasira, kwa mfano ni: kuzungumza na mtu juu ya hisia huku ukimheshimu msikilizaji, kuandika, kuchora, mazungumzo ya ndani ya adabu, kutafuta suluhu chanya au kukubaliana na hali na hivyo kuondokana nayo.
- Wakati mwingine hasira inalengwa kwako wenyewe: hata hivyo, kujidhuru mwenyewe hakuondoi vyanzo vya hisia vya mambo yaliyopo. Kuna njia nyingi ambazo unaweza kudhibiti hisia za hasira yako.

HISIA ZA HASIRA ZINAWEZA KUDHIBITIWAJE?

Hasira ni hisia muhimu na yenye nguvu, ambayo huhisiwa mwilini. Jifunze kutambua dalili za kimwili za hasira ndani yako, kwa mfano, hisia ya mkazo/mvutano katika mwili, mkazo katika taya, kukunja ngumi mikononi, mapigo ya moyo ya haraka haraka au joto kwenye ngozi. Kwa kutambua dalili za kimwili za hasira, unaweza kujituliza mwenyewe kabla ya kufanya jambo ambalo utajutia baadaye. Hata hisia kali ya hasira hupita pia: ina mwanzo, muda wake na mwisho.

Njia zifuatazo zinaweza kusaidia katika kudhibiti hasira:

- Wakati wa kuhisi hasira, mwili unakuwa na nguvu nyingi. Jaribu kujituliza mwenyewe kwa kutumia hizo nguvu kwa mfano, kukimbia, kupiga pushapu, kupiga ngumi mto au ule mfuko wa mazoezi ya ngumi au kutembea.
- Jipe muda wa ziada wewe mwenyewe: unapona kuwa hasira yako inapanda, ondoka mahali hapo kwa muda. Nenda nje au kwenye chumba kingine.
- Zingatia upumuaji wako. Hesabu pumzi zako. Subiri ili hisia za hasira zipungue.
- Unapokuwa na hasira, unaweza kuwa na mawazo ya hasira akilini mwako. Unaweza kujituliza mwenyewe, kwa mfano, kwa kujiambia: "Nina wazo ambalo nataka kujiimiza mwenyewe au mtu mwingine, lakini ni wazo tu." Wazo ni wazo tu, sio jambo la ukweli au juu yako wewe mwenyewe.
- Ni vizuri kujifunza kutofautisha hisia, wazo na tabia kutoka kwa kila moja.